

Vegan

# Proteinsmoothie



## Für 1 Portion:

### Zutaten:

250 ml Sojadrink  
1/2 reife Banane  
15g zarte Schmelzflocken  
50g Kichererbsen (Dose)  
2 TL Kürbiskerne, Haselnüsse etc.  
100g Beeren Mix TK  
1 EL Mandeln  
1/2 TL Zitronensaft

### Zubereitung:

Alles in einem Mixer pürieren.

### Tipps:

Mit Früchten garnieren.  
Zutaten können auch  
ausgetauscht werden.



Scan mich  
für die  
Rezepte!